Recepty 16. 1. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Losos s pestem a těstovinovým salátem

URL článku: magazin/recepty/Losos-s-pestem-a-testovinovym-salatem__s10007x11218.html

Máme pro vás tip na odlehčenou a rychlou večeři. Pečený losos potřený bazalkovým pestem a doplněný pohankovými těstovinami s rajčaty, olivami a bazalkou. Výborná kombinace, kterou si zamilujete.

Čím tučnější ryba tím zdravější

U masa se podle výživových doporučení snažíme vybírat ta libovější s nižším podílem tuku, avšak u ryb to platí naopak. **Čím tučnější ryba, tím pro naše**

zdraví prospěšnější. Rybí tuk je totiž zdrojem nenasycených mastných kyselin (především pro lidské zdraví **cenné omega 3 mastné kyseliny**), které podporují zdravé **fungování srdce a cévního systému**, příznivě regulují **hodnoty cholesterolu v krvi a jsou protizánětlivé**. Rybí tuk má také velmi pozitivní vliv na naší **psychiku a celkový imunitní systém**. Losos je tedy skvělá volba a navíc tělu dodáte stravitelné bílkoviny, jód, selen a vitamíny D, B a A.

Suroviny

losos	120 g
pesto bazalkové	20 g
citronová šťáva	10 g
těstoviny pohankové syrové	70 g
olivy černé bez pecky	15 g
rajčata	150 g
bazalka	5 g
sůl	1 g
olej olivový	5 g

Postup

Omytého lososa pokapeme citronovou šťávou a na vrchní stranu poklademe

pesto. Dáme péct do vyhřáté trouby na 180 ° C na 20 minut. Mezitím si uvaříme v osolené vodě těstoviny a po uvaření smícháme s pokrájenými olivami, rajčaty a bazalkou. Zakápneme olivovým olejem.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	659	166	659	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	35,7	9	35,7	-
sacharidy	g	57,8	14,6	57,8	-
z toho cukry	g	6,9	1,7	6,9	-
tuky	g	32,9	8,3	32,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	5,9	1,5	5,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 15 g/100 g
vláknina	g	5,4	1,4	5,4	≥1,2 g/100 g
sůl	g	1,9	0,484	1,9	≤ 0,875g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz